

تدريبات أعضاء النطق والتنفس



اعداد:
اخصائية تخاطب
أ. مها حسين حيبا

lolo

تدريبات خاصة بالشفاه:

إن حركات الشفاه مهمة في عملية إصدار الأصوات للكلام لذا تحتاج إلى بعض التدريبات وهي:

إغلاق الشفاه:

- أغلقي شفاه الطفل مستعملةً السبابة والإبهام.
- ضعي قطعة صغيرة من الورق بين شفتي الطفل ثم اجعليه يحاول أن يحمل الورقة بين شفتيه.
- امسحي كلتا شفتيه بالمربى لتشجعيه على حك الشفتين ببعضهما.

تدوير الشفتين:

- ضعي مكعب من قماش في فم الطفل وعلميه كيف يلف شفتيه حوله.
- علميه كيف يلف شفتيه حول قشة موضوعة في فمه.

رفع الشفة السفلى:

- ضعي قطعة صغيرة من البسكويت في الفراغ بين الأسنان والشفة السفلى.
- ضعي إصبعك في الفراغ بين الأسنان والشفة واسحبيها إلى الخارج بلطف.

إسدال الشفة العليا:

- ضعي قطعة من البسكويت في الفراغ بين الأسنان العليا والشفة العليا.
- ضعي إصبعك في الفراغ بين الأسنان العليا والشفة واسحبيها إلى الخارج بلطف.

تحريك الشفاه جانباً:

- حثي طفلك على الابتسام ربما احتجت إلى مده بالمساعدة وذلك بدفع شفتيه للابتسام.

مع مراعاة الانتباه إلى أن هذه التدريبات يجب أن تتم بشكل يومي.

من ١٠ إلى ٢٠ دقيقة .

ويتم التركيز على الأجزاء من أعضاء النطق التي يعاني فيها الطفل من ضعف ملحوظ.

تدريبات أعضاء النطق والتنفس:

من المهم جداً إعداد الطفل للتدريبات النطقية والسمعية قبل البدء في عملية التعلم، وذلك عن طريق بعض التمرينات الممتعة والشيقة وبطريقة اللعب حتى لا يمل الطفل ويقوم بتكرارها باستمرار.

ولهذه التمرينات أنواع منها:

◊ تدريبات النفخ والتنفس التي تفيد في تهيئة جهاز إصدار الهواء اللازم للنطق.

◊ وتوجد أيضاً بعض التدريبات العضلية لجهاز النطق تساعد الطفل في إعداد أعضاء الكلام للتدريب النطقي وبخاصة الأعضاء المتحركة: كاللسان، والشفتين، الفك، الحبال الصوتية.

تمارين التنفس:

حتى يتمكن الطفل من الكلام يجب أن يكون قادراً على التنفس أثناء الكلام وإذا تنفس الطفل بسرعة أو بطريقة غير منتظمة سوف يجد صعوبة في إصدار صوت يكفي لقول كلمة أو عدة كلمات، ولابد من إتباع الآتي:

- تعويد الجهاز التنفسي لنظام يكون فيه الشهيق من الأنف مع إغلاق الفم وتثبيت الأكتاف، والزفير من الفم بصوت مسموع.
- الاضطجاع على الظهر بحرية تامه والتنفس من الأنف تنفساً عميقاً بطيئاً فيحسب تمدد اضلاعه وانتفاخ صدره إلى الأمام وبعد استيعاب الهواء يتوقف قليلا ثم يطرد الهواء من الفم بقوة وبصوت مسموع، ويتدرب على الأشكال الآتية:

  - شهيق سريع وزفير سريع. - شهيق بطيء وزفير بطيء.

  - شهيق بطيء وزفير سريع. - شهيق سريع وزفير بطيء

- الجلوس بشكل مستقيم إلى الأعلى يساعد في تحسين عملية التنفس بينما يمنع الجلوس بحالة الاسترخاء ذلك.
- وضع الطفل مستلقيا على معدته وضعي يديك على الحافة السفلية من ضلوعه عندها سيحاول الطفل دفع ضلوعه على يديك وهو يتنفس.
- الغناء طريقة جيدة تساعد فيها الطفل على تعلم إصدار الأصوات الطويلة وترديدها بإيقاع.

تمارين النفخ:

- ❖ نفخ بقايا طباشير عن ورقة أو كرتونة.
- ❖ النفخ على زجاج (مرآة) بحيث يظهر الضباب على الزجاج.
- ❖ النفخ على قصاصات ورقية ملونة.
- ❖ النفخ من خلال لعبة إخراج فقاعات الصابون.
- ❖ النفخ بالصافرة أو صافرة مع بالون.
- ❖ محاولة العزف على آلة موسيقية (ناي – بوق).
- ❖ نفخ البالونات.
- ❖ الصفير عن طريق الفم.
- ❖ النفخ على أقلام رصاص أو كرات تنس لدحرجتها.
- ❖ النفخ على مراوح ورقية لإدارتها.
- ❖ النفخ على الشمع.
- ❖ تمارين التنفس شهيق - زفير.

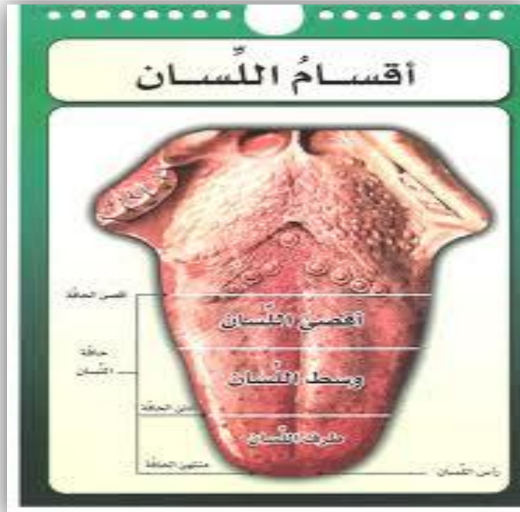


تدريبات لطرف اللسان

- حرك طرف اللسان لفوق حتى يصل لسقف الحنك. (ضع سكر على سقف الحنك).
- حرك اللسان للخارج ، ثم حرك طرف اللسان فوق و تحت .
- حرك طرف اللسان لفوق تحت الشفاه العليا. (كأنك تسمن الشفاه العليا)
- حرك طرف اللسان لفوق تحت الشفاه السفلى. (كأنك تسمن الشفاه السفلى)
- اقفل فم الطفل ؛ ثم اطلب من الطفل أن يضع طرف لسانه تحت أسنانه الأمامية و يشعر بمدى صلابة أسنانه.

تدريبات لوسط و مؤخرة اللسان

- اخبط لسانك في سقف الحنك.
- حرك اللسان للخارج ؛ ثم أدخله لأقصى حد ممكن.
- انطق المقطع "كا
- انطق المقطع "جا"
- انطق المقطع "أج"
- ابتلع ريقك بشدة.



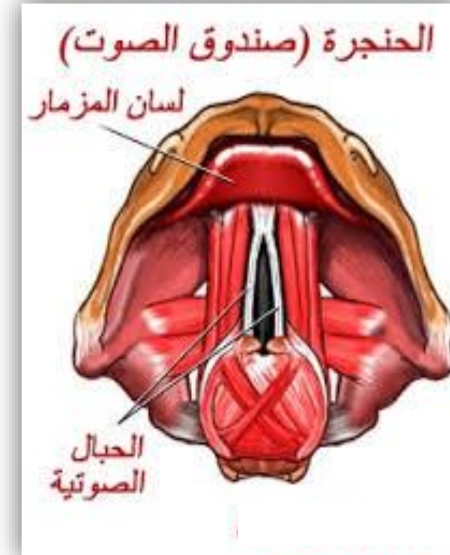
تمارين خاصة بالحبال الصوتية

- تدريب الطفل على إصدار أصوات مهموسة ومجهورة متباينة مثل :

ز ز ز ز

س س س س

صوت الهمزة أ أ أ أ



١. القيام بتقليد حركات وأصوات الحيوانات الأليفة أو المحببة لديهم مثل : صوت القطة ، الكلب ، الخروف ، الدجاج ...... الخ

٢. القيام بتقليد حركات وأصوات الماكينات والآلات المألوفة مثل : أصوات الطائرات ، السيارات ، القطارات ، المطارق ، المزامير ، الهاتف ، الجرس ، الساعة المنبه .... الخ

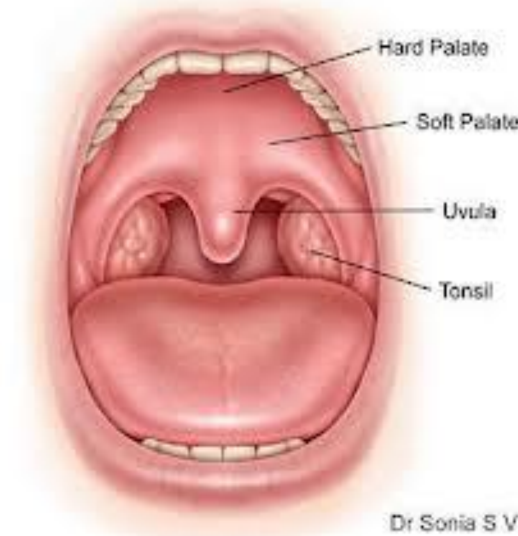
٣. القيام بتقليد حركات الناس وأصواتهم مثل : أصوات الرجال ، النساء ، صراخ الأطفال وضحكاتهم وأناشيدهم ، صوت الأذان ، تلاوة القرآن .... الخ

تدريبات خاصة باللسان:

- مد اللسان إلى الخارج بسرعة وإعادته إلى داخل الفم بسرعة
- مد اللسان إلى الخارج بسرعة وإعادته إلى داخل الفم ببطء
- مد اللسان إلى الخارج ببطء وإعادته إلى داخل الفم ببطء
- مد اللسان إلى الخارج ببطء وإعادته إلى داخل الفم بسرعة
- تحريك اللسان بشكل دائري حول الشفاه مبتدئاً من الشمال وببطء
- تحريك اللسان بشكل دائري حول الشفاه مبتدئاً من اليمين وببطء
- تحريك اللسان إلى مناطق معينة داخل الفم وحوله: كالأسنان وسقف الحلق والشفاه
- مد اللسان فوق الشفة السفلية إلى أقصى قدر ممكن
- مد اللسان فوق الشفة العلوية إلى أقصى قدر ممكن
- مد اللسان بين الشفاه والأسنان ثم تحريكه بشكل دائري
- إظهار اللسان قليلاً وعمل أخدود منه
- تحريك اللسان إلى أعلى وإلى أسفل محدثاً صوت لالالالالا
- دع رأس اللسان يعترض الأسنان العلوية الأمامية والفم مفتوح
- دع رأس اللسان يعترض لثة الأسنان العلوية الأمامية والفم مفتوح
- دع مؤخرة اللسان تعترض سقف الحلق والفم مفتوح
- شد اللسان حتى يصبح رقيقاً ثم عرضه
- دع اللسان يسترخي داخل الفم ثم اسحبه إلى الوراء حتى يتقلص
- وضع طرف اللسان على الخد من الداخل ثم دفعه بالأصبع من الخارج

تدريبات خاصة باللهاة:

التثاؤب والضحك ، النفخ في الأنابيب ونحوها (إملأ الفم بالهواء وانفخ الخدين ثم انطق بحرف متحرك ي فترتفع اللهاة في كل مرة بواسطة هذا الضغط).



تدريبات الفك:

الفك السفلي هو الفك المتحرك لذلك لابد من عمل بعض التدريبات الخاصة فيه .

مثل :

- ❑ فتح الفم وإغلاقه عدة مرات .
- ❑ تحريك الفك السفلي نحو اليمين واليسار .
- ❑ وضع أعلى اليد تحت الفك السفلي ومحاولة تحريك اليد عن طريق حركة الفك.

تدريبات سقف الحلق

يقسم سقف الحلق إلى قسمين:

سقف الحلق الصلب ويقع في المقدمة .

وسقف الحلق اللين في المؤخرة.

يتم إجراء تدريبات خاصة بسقف الحلق اللين وهي :

- ❖ فتح الفم بأكبر قدر ممكن أمام المرآة لرؤية حركة الجزء الرخو من الحلق .
- ❖ فتح الفم بأكبر قدر أمام المرآة ونطق صوت /آ/ .
- ❖ فتح الفم بأكبر قدر ممكن لرؤية الجزء الرخو من الحلق ثم لمس الأسنان السفلية بطرف اللسان ثم رخي عضلات الفم المشدودة تدريجياً.
- ❖ فتح الفم بأكبر قدر ممكن لرؤية حركة الجزء الرخو ثم دفع هواء الزفير لإطفاء الشمعة.
- ❖ فتح الفم بأكبر قدر ممكن أمام المرآة لرؤية حركة الجزء الرخو من الحلق مع نطق الأصوات الحلقية يتبعها صوت متحرك (عا،غا،خا).

